

Zwischenmahlzeiten-Check



Tageszeit		Unser Angebot für 1 Woche Woche: _____ bis _____	Brot/ Getreide- flocken	Milch/ Milch- produkte	Obst	Gemüse	Geburts- tagskuchen & Co.
MONTAG	VORMITTAG						
	NACHMITTAG						
DIENSTAG	VORMITTAG						
	NACHMITTAG						
MITTWOCH	VORMITTAG						
	NACHMITTAG						
DONNERSTAG	VORMITTAG						
	NACHMITTAG						
FREITAG	VORMITTAG						
	NACHMITTAG						
HÄUFIGKEIT INSGESAM							
HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNG			jeweils mind. 5 x (jeweils mind. 1 x täglich)				
OPTIMIERUNGSBEDARF							

**Zu jeder
Mahlzeit gehört
ein Getränk!**

Zwischenmahlzeiten-Check

So wird's gemacht:

- Die **Checkliste** soll helfen, ein regelmäßiges Angebot von Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse sicherzustellen.
- Vorher gemacht können Sie noch **korrigieren**, nachher gemacht können Sie für das nächste Mal **optimieren**.
- Mengen und Zusammensetzung der Mahlzeiten entnehmen Sie der **Broschüre „Von wegen zwischendurch“** (www.kern.bayern.de/publikationen/).
- **Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk**, am besten Wasser oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee.
- **Brotbelag/Streichfett** in kleinen Mengen (dünne Scheiben, dünn bestrichen), auch mal **Brot/Brötchen** ohne Belag reichen.
- **Geburtstagskuchen & Co**: Keine Häufigkeitsempfehlung Geburtstagskuchen & Co. in das reguläre Angebot integrieren.

The form is titled 'Zwischenmahlzeiten-Check' and is from 'Kern Kompetenzzentrum für Ernährung'. It features a grid for tracking food offerings over a week. The grid has columns for 'Brot/Getreidebacken', 'Milch/Milchprodukte', 'Obst', and 'Gemüse/Salatbelegen & Co.'. Rows are organized by day (Montag to Freitag) and time of day (Vormittag, Nachmittag). A red dotted box highlights a section of the grid with four numbered callouts: 1 (top-left cell), 2 (top-right cell), 3 (bottom-left cell), and 4 (bottom-right cell). Below the grid are fields for 'HÄUFIGKEIT INSGESAM', 'HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNG', and 'OPTIMIERUNGSBEDARF'. A small green circle at the bottom right says 'Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!'. The footer includes 'Vernetzungstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern' and the website 'www.kita-schulverpflegung.bayern.de'.

So wird's gemacht:

- 1 Tragen Sie hier Ihre Angebote an Zwischenmahlzeiten ein.
- 2 Machen Sie hier ein Kreuz, wenn die Lebensmittelgruppe im Angebot ist.
- 3 Tragen Sie hier die Summe der Kreuze ein.
- 4 Vergleichen Sie Ihre Summen mit den Empfehlungen und notieren Sie den jeweiligen Optimierungsbedarf, z. B. + 1 oder -1.

Wenn ein Optimierungsbedarf vorliegt, schauen Sie Ihre Angebote durch 1 und überlegen Sie, wie Sie etwas ändern können, um die Empfehlungen zu erreichen. Tragen Sie die Änderung direkt in das Angebot ein oder füllen Sie eine komplett neue Checkliste aus.